La psicoenergetica di Peter Schellenbaum
di Stefania Genovese

Lo psicanalista svizzero Peter Schellenbaum divenuto noto in tutto il mondo con il libro "La ferita dei non amati", ritorna al pubblico con " Vivi i tuoi sogni" (tradotto da un titolo in tedesco molto simile ad un ossimoro ossia "Svegliati tramite i tuoi sogni") in cui spiega come la psicoenergetica, che si discosta quasi completamente dalla canonica psicologia classica, attingendo alcune concezioni dell'Io come protagonista attivo, direttamente dalla psicodinamica di Roberto Assaggioli, comporti una tecnica curativa in grado di condurre il paziente verso una nuova rivelazione esistenziale.

D.*Professor Schellenbaum,cosa si propone di spiegarci nel suo ultimo libro "Vivi i tuoi sogni"?*

R. Il mio intento pricipale è quello *di offrire squarci nella vita identificando gli impulsi vitali provenienti dai sogni*. Se vi accosterete al vostro mondo onirico, ai vostri " inferi", mossi dal desiderio di cambiamento e di guarigione, vi muoverete nella scia di una antichissima tradizione che inizia dalla antica Grecia fino a giungere alle rivoluzionarie scoperte psicanalitiche del XX secolo; potrete così conseguire delle esperienze positive che vi aiuteranno a risolvere molti conflitti interiori della vostra vita, ma perché il sogno offra ciò, esso deve essere rivissuto con il corpo e con la mente, ossia attraverso la rievocazione dei sentimenti e la guida della ragione, e poi messo in scena, recitato, anche di fronte ad un gruppo, se occorre. Durante questa reinterpretazione del vissuto del sogno, le stesse espressioni corporali, gestuali e mimiche divengono segnali energetici che devono essere colti per comprendere lo *status* di afflizione mentale che grava sul soggetto inibendolo e deprimendolo. Io stesso ho sperimentato questa terapia, dopo essere uscito da un grave forma di malattia, e ne ho potuto trarre dei benefici; in quel periodo mi sono accorto che occorreva ricorrere a nuove forme di elaborazione del vissuto personale per riequilibrare il principio di omeostasi psichico insito in un individuo, e soprattutto il sogno doveva essere una nuova "*via regia"* non solo per accedere all'inconscio, subendone passivamente i suoi messaggi (scuola junghiana), ma soprattutto per viverlo ed interagire con esso in modo quasi cosciente.
Non dimentichiamo che la vita che il sogno mette in moto è *vita condensata*; e grazie a questa condensazione deriva l 'intensità con cui viviamo molti sogni.Inoltre in quasi tutte le immagini oniriche particolarmente intense si condensano passato, presente e futuro, secondo la concezione freudiana dei residui diurni, e quella della integrazione di Jung, che considera anche le immagini del passato. Ma a mio giudizio esiste anche un altro elemento fondamentale il ricordo, e nel sogno il ricordo diviene presente. Non dimentichiamo inoltre che anche la neurofisiologia concepisce i sogni come processi integrativi che ci permettono di elaborare "digerire" ciò che ci serve, ed a eliminare l'inutile. Dunque attraverso il sogno rinnoviamo il nostro programma interno, ed in certi casi compiamo passi avanti nella sua realizzazione. Quando questo processo integrativo si verifica effettivamente abbiamo a che fare con sogni che io definisco *creativi*: quando invece restiamo bloccati in un punto nevralgico, io parlo di sogni *complessuali.*
Definisco questo punto doloroso *scoglio energetico*: se la nostra enegia non si libera e non defluisce da questo punto la nostra evoluzione resta bloccata. *Il sogno è dunque in sintesi un tentativo di armonizzare i bisogni dell'organismo,le tendenze evolutive innate, la situazione concreta di vita e le offerte dell'ambiente* .Esso riflette come in uno specchio ciò che è importante per la persona in un dato momento, condensando nel "qui e ora" ricordi del passato, problemi del presente e indicazioni per il futuro. Un' immagine limpida che sfocerà in un risveglio, in una vita più desta, più completa e maggiormente adeguata alle esigenze personali.
Date queste doverose premesse, " Vivi i tuoi sogni" può essere considerata come la summa della mia opera perché in esso spiego, anche raccontando i sogni vissuti da pazienti e le mie personali esperienze, una nuova forma di psicoterapia da me adottata, la psicoenergetica, che utilizza appunto come strumenti di guarigione i gesti ed i movimenti spontanei del corpo " ritualizzati" per rivivere i sogni.
Il sogno non viene dunque solo interpretato e raccontato verbalmente, ma viene anche rivissuto, e raccontato mediante la vivida e precipa rappresentazione scaturita dal paziente; sperimentando da anni un lavoro terapeutico basato su rituali spontanei e fantasie espressive e corporee in

combinazione con il dialogo analitico classico, ho scoperto che il paziente, in uno stato di coscienza sensibile, (creativa, vigile, ed onirica assieme), attinge al sogno, come ad una sorgente d'energia vitale e salutare. Dunque rivivendolo attraverso gesti, mimiche, ed espressioni compartecipi al corpo, egli si trova di fronte ad una nuova rivelazione esistenziale, ad una scossa che può risolvere molte situazioni di difficoltà.

D.*Abbiamo poi chiesto al Prof. Schellenbaum quali influenze teoriche confluiscano nel suo lavoro,e soprattutto come si pone di fronte alla figura dell'Io elaborata dallo psicoterapeuta più creativo della scuola junghiana, James Hillman…Dalla sua presentazione della psicoenergetica si nota infatti una profonda differenza tra le due teorie, la sua e quella di Hillman…*

R. Certamente la base della mia formazione psicologica deriva dagli studi compiuti i psicologia del profondo presso l'Istituto C.G. Jung di Zurigo, dove un anno dopo la laurea nel 1979 sono diventato direttore della formazione, e presso il quale sono tutt'ora docente ed analista didatta. Devo riconoscere che come base di partenza mi è stato molto utile il modello psicoterapeutico junghiano e lo psicodramma di Moreno che sono facilmente integrabili.In seguito ho compiuto svariate esperienze con altri metodi che mi sono stati principalmente trasmessi da allievi con specifica competenza sul campo; come ad esempio, *la terapia della respirazione* secondo il metodo di Ilde Midendorf, (dove il respiro funge da principale ancora corporea),la *terapia della Gestalt* di Frederick S. Perls che è particolarmente utile per il mio lavoro giacchè stimola l'attenzione continua alle sensazioni corporee, il *focusing* di Eugene Gendling (per la percezione della qualità specifica de vissuto di sé del momento), *il metodo Feldenkrais* (ristrutturazione attiva della struttura scheletrica),
lo shiatsu (per la distensione e l'allungamento dei tessuti rigidi), il *metodo Alexander* (di F. Matthias Alexander, per l'assestamento di testa, collo e spalle).
Queste ed altre tecniche sono state da me integrate solo parzialmente, ovvero solo nella misura in cui le ho potute sperimentare su me stesso, e le posso impiegare a sostegno dei processi che i miei clienti avviano spontaneamente. Ovviamente nella mia attitudine ricettiva verso i clienti confluiscono anche le mie conoscenze, intuizioni ed esperienze: se così non fosse si entrerebbe nel campo della magia Proprio per questo motivo desidero che l' Istituto di Psicoenergetica di Locarno, (dove a Marzo inizierò dei corsi di psicoenergetica), esprima un messaggio distinto che indichi la specificità di un orientameto rigoroso, serio e scientifico, perché ci tengo molto a distinguermi dalle terapie naturali non scientifiche. In ultima analisi, è il mio atteggiamento etico di fondo improntato al rispetto del mistero dell'essere umano nel suo complesso, che mi motiva a continuare su questa strada poco allettante in un' epoca dominata dalle terapie da fast food; diffido inoltre di quelle terapie attuali che pretendono di far giungere alla guarigione il paziente in un paio di sedute da venti minuti! In un periodo di crescente sradicamento, accentuato dall'aumento della disoccupazione, cresce anche la sensazione di una minaccia globale, e con essa l'offerta di metodi terapeutici aggressivi e manipolatori, contrari allo spontaneo evolversi della vita. Sono gesti apotropaici, incantesimi difensivi grondanti d'angoscia, tronfie manifestazioni di potere.
C'è una differenza tra il mio metodo di approccio ai sogni, rispetto a quella tenuta da James Hillman; infatti secondo Hillman, fondatore della *psicologia archetipa, ,*i sogni esprimono l'attività fantastica e sono modelli della psiche, perché mostrano l'anima svincolata dalla vita, e pur rispecchiando la vita del sognatore, di norma restano ad essa indifferenti. La loro principale preoccupazione sembra non essere rivolta alla vita, bensì all'attività fantastica. Così egli esalta l'universo creativo e liberamente attivo della fantasia, che nel sogno sgrava la psiche delle preoccupazioni e dei compiti quotidiani, così come l'avevano celebrato i romantici.
Ovviamente anche a lui sta a cuore la connessione tra il sogno e la vita vigile ma, nella sua concezione, il sogno offre già tutto ciò di cui c'è bisogno.
Però la sua psicologia non tiene conto dell'azione deformante del lavoro onirico (Freud) e tanto meno della ricerca neurofisiologica sul sogno. Inoltre, a parziale confutazione della tesi di Hilmann, io ritengo che l'Io non è esclusivamente recettore dei prodotti naturali della fantasia.Esso è sempre, anche anche se con gradazioni diverse,un "complesso" attivo dell' individuo (Jung parla dell'Io come complesso), anche nel sogno. L'Io onirico è identico all'Io vigile solo nella misura in cui quest' ultimo dopo il risveglio si identica con esso. A mio dunque giudizio nello stato che chiamo di *coscienza sensibile*, in cui la coscienza è aperta e ricettiva con tuti i sensi, compreso il pensiero, L'Io, ha dunque per me un ruolo attivo e proposito, e non soltanto passivo-ricettivo come sostiene invece Hillmann anche se non posso asserire che tra le nostre due teorie ci possa essere una

scissione completa. La differenza di base è nella diversa considerazione dell'inconscio; durante i miei studi, ho notato come sia possibile una maggiore interazione con l'inconsco da parte di un Io vigile che può arrivare a pilotare alcune immagini per coglierne una maggiore chiarificazione… Hillman invece pur riconoscendo anche lui l' immensa fantasia creativa insita nell'inconscio, ritiene che la sua funzione si esplichi solamente come ricettacolo di immagini, residui, ricordi ed elaborazioni archetipe, e che comunque con quest'ultime non sia possibile interagire…Potrebbe sembrare assurdo e molto complicato, ma con una giusta dose di pratica si può conseguire l'interattività vigile con il nostro inconscio ed *"interrogare"* le sue figure classiche che si presentano a noi nei sogni, (come ad esempio un vecchio padre, una donna velata, un bambino e tante altre)…

D. *Come è possibile, secondo la psicoenergetica,rendere veri i sogni e cosa comporta per il paziente l'analisi dei sogni "lucidi"?*

R. La psicoenergetica, come terapia precipua che definisce il lavoro con i rituali spontanei e le fantasie corporee in combinazione col dialogo analitico ed orientato al vissuto, si basa sulla elaborazione dei segnali energetici momentanei che indicano una traccia di energia psichica spontanea di cui gli stessi sogni sono catalizzatori attivi. Nel mio libro " Vivi i tuoi sogni" io definisco alcune tecniche per comprendere e proseguire attivamente un sogno, cogliendone le potenzialità terapeutiche.
Se il sogno, come asseriva Freud, è *"una difesa protettiva contro la regolarità e l'abitudinarietà della vita, uno svincolarsi dai legami della fantasia, che scompiglia tutte le immagini ed interrompe la perenne serietà dell'uomo adulto con un allegro gioco di bimbi"*, perché non prolungare il gioco dei sogni durante il giorno per ritrovare il contatto con le fonti infantili della vita liberando la fantasia? La dinamica del prolungamento del sogno nel giorno è antica quanto l'uomo ed assomiglia molto ad un rituale spontaneo.
Infatti anche nel rituale, come nel sogno si verifica un'elaborazione selettiva dei dati in base alle riserve di informazioni codificate nel sistema nervoso centrale. Nella nostra epoca la vitalità psichica si è ritirata sempre più dalle tradizioni culturali e religiose, conducendo così un' esistenza sotterranea tanto più intensa nei nostri sogni.I rituali spontanei mirano a ripristinare il legame tra i sogni e la vita reale. Così attraverso l'immaginazione attiva, l'esaltazione della fantasia umana, e le singole improvvisazioni espressive che il corpo interpreta durante la reminescenza del vissuto del sogno, mentre il terapeuta sostiene l'Io conscio del cliente attraverso brevi domande e commenti affinchè questo possa lasciarsi andare agli accadimenti, si consegue un valore terapeutico che risiede nell'attivazione e concretizzazione di una immagine necessaria per plasmare la propria vita. Ecco perché definicono " veri " questi sogni; essi garantiscono al paziente, il conseguimento di una nuova consapevolezza di Sé, sbloccando tante limitazioni e traumi psichici. Inoltre nel *sogno lucido* l'Io onirico può influenzare gli avvenimenti del sogno restando consapevole della condizione di sonno e serbando memoria della vita reale.La tecnica del sogno lucido veniva già utilizzata anticamente in India, per imporre una direzione consona ai propri sogni e con ciò alla vita nel suo complesso. Infatti nel sogno lucido, fino ad un certo punto, è possibile influenzare le immagini, le tematiche, senza considerazione per i limiti di spazio, di tempo, ed al di fuori di altre leggi.
Come avviene nella immaginazione attiva, ad esempio, l'Io può sostenere un dialogo, che nella vita di veglia è cessato da tempo, con una persona importante, per così dire come prova generale di un eventuale dialogo con quella persona nella vita reale. Questa è una delle possibilità pratiche di impiego del sogno lucido, la cui utilità terapetica è evidente. Perché sforzarsi di sognare lucidamente? Come ho detto prima, significa compiere un passo di vita importante che può condurre ad una guarigione psicologica ma non solo; durante i sogni lucidi sperimentiamo talvolta un'intensa libertà, luminosità e bellezza che il mondo consueto viene visto sotto una luce diversa. Inoltre il paziente si sente appagato e vede le situazioni reali con maggiore chiarezza. Quella dei sogni lucidi è evidentemente una *esperienza limite* che ha qualcosa in comune con la *trance* ipnotica e meditativa, ma soprattutto ricorda i rituali di transizione delle società primitive, in cui la *communitas* (formate dal gruppo terapeutico) concede alle persone, indipendenza di espressione, non sottoponendole ad alcun obbligo o proibizione, rendendole a volte consapevoli che una cosa che ci siamo sempre proibiti *deve accadere* per necessità interna. La terza ragione per cui dobbiamo coltivare la pratica del sogno lucido è la possibilità di esercitarsi a posteriori nella responsabilità etica. Il sogno lucido lascia all'Io un ampia licenza di comportamento e la sensazione di libertà è più intensa che nel rituale spontaneo. In questa fase è concesso concederci anche compromessi immorali perché è un bene che le nostre zone d'ombra possano affiorare, ed

esprimersi senza mettere in pericolo il mondo circostante. La quarta ragione per cui occorre sempre sforzarsi di compiere dei sogni lucidi è perché essi, oltre ad offrirci motivazioni per cambiare aspetti della vita quotidiana, creano a poco a poco un nuovo clima spirituale, una *nuova disposizione d'umore*: la mia esperienza mi conferma inoltre che coloro che fanno regolarmente sogni lucidi sviluppano gradualmente un atteggiamento di rilassatezza attenta, tale da lasciare che la vita,da una parte scorra secondo il proprio corso, e dall'altra, e da esortare a non lasciar correre ciò che invece richiede la nostra opposizione.
La psicoenergetica dunque, mediante i sogni, (che come ho detto possono essere pilotati dall' individuo e riproposti teatralmente anche nel setting analitico di gruppo,), ha come principio massimo il rispetto per l'elemento centrale dell'espressione di sé dell' individuo in modo tale che possa essere seguito fino a che affiori una nuova modalità espressiva più duttile ed appagante in relazione al proprio vissuto presente e futuro. Nel mio libro, spiego anche come sia possibile per una persona avere un sogno lucido (ossia consapevole) e poterlo riproporre per comprenderne il messaggio latente; naturalmente il soggetto non deve avere gravi problemi o blocchi psicologici in atto, altrimenti sarebbe sempre necessario l'intervento dello psicoterpeuta, il cui compito è quello di guidare la persona verso la comprensione del proprio Sé.
(Occorre precisare che questa tecnica è sì molto simile ad una meditazione, come ha riferito anche dallo stesso Schellenbaum, ma è anche molto vicina alla psicodinamica di Assaggioli; ciò però comporta un radicale distacco dalle psicoterapie classiche e le critiche da parte delle correnti junghiane che vedono compromesso, sia la modalità d'interazione con l'inconscio, sia la sua causazione, ed in generale l'item metodologico-scientifico creato da Freud e rielaborato da Jung, e supportato dalle moderne ricerche neurobiologiche, n.d.a.).
Stefania Genovese